

BEAUTÉ

PRODUITS NATURELS | ÉVASION

Le miel est un formidable ingrédient polyvalent : c'est un antiseptique naturel, qui s'applique directement sur les écorchures et les petites coupures, un astringent ainsi qu'un hydratant. Comme il est excellent pour les problèmes de peau, vous pouvez vous en tartiner les lèvres, en cette période de l'année où elles sont plus vulnérables. Nous avons sélectionné quelques produits à base de miel afin de vous faire profiter des bienfaits de celui-ci.

PAR MYRIAM LESSARD



*Le miel et
la beauté*



RECETTE MAISON

Eau fraîche au fenouil et au miel

Le miel et le fenouil sont tous deux réputés pour leurs propriétés anti-âge. Cette eau fraîche et légère séduira toutes celles qui aiment ressentir une sensation de propreté sur le visage, sans qu'il soit tendu comme après une toilette avec un démaquillant.

Ingédients

50 ml d'eau de rose ou d'eau de fleur d'oranger
10 g de graines de fenouil
1 c. à café de miel liquide

Mode d'emploi

Préparez une infusion de graines de fenouil avec de l'eau de rose et laissez reposer la préparation 24 heures avant de la filtrer à travers une étamine ou du papier absorbant.

À utiliser en pulvérisation ou sur un morceau de coton.

Recette tirée du livre de Josephine Fairley, *La beauté au naturel – 100 produits de beauté extraordinaires à préparer soi-même en un tour de main*, Éditions Marabout, Collection Pratique, 2008



1 *Rêves de miel® Crème Pieds Ultra Réconfortante*, de Nuxe. Ce traitement pour pieds abîmés et très secs (19\$) ne contient aucun paraben ni phénoxyéthanol. Chez La Baie et Ogilvy.

2 *Savon Tout miel*, de la Savonnerie des Diligences. Ce savon artisanal naturel, à l'huile d'olive et de coco biologique, à la cire d'abeille et au miel de fleurs sauvages, convient aux peaux sensibles, même à celles qui ne tolèrent aucun parfum ni huile essentielle (5,25\$). Achetez en ligne : www.savonneriediligences.ca

3 *Phomollient™*, d'Aveda. Ce produit coiffant, dont l'ingrédient principal est le miel biologique, agit en guise d'humectant naturel en plus d'ajouter de la brillance aux cheveux (200 ml, 20,50\$). www.aveda.com

4 *Miel à la lavande*, de Bleu Lavande. Les abeilles déploient tous les efforts nécessaires à la confection de miels fins et savoureux. Or, la saveur sucrée et la texture veloutée de leur œuvre s'harmonisent parfaitement à l'arôme délicat et floral de la lavande. Voilà un produit qui saura défier l'insipidité (250 g, 10,20\$). Appliquer directement sur vos lèvres pour un traitement miracle et ajoutez-en à votre thé vert afin de profiter de ses vitamines, des antioxydants et de certains prébiotiques qui stimuleront la croissance de bonnes bactéries, puis... relaxez-vous! www.bleulavande.ca

5 *Ligne Vita Balance*, de Babor. Ce système de soin à base de miel provenant des forêts de Lacandon, au Mexique, permet d'améliorer l'élasticité de la peau tout en conservant son hydratation. La collection comprend la *Crème de jour* (50 ml, 74\$), la *Crème de nuit* (50 ml, 78\$) et un *Concentré doseur pompe* (30 ml, 72\$). Points de vente : 1 800 387-6016 ou 514 381-8551

6 *Crème Réparatrice*, de Themis. Elle contient du beurre de cacao du Pérou et du miel d'ulmo, un arbre du Chili, afin de stimuler la régénération des cellules de l'épiderme des mains, des pieds et des genoux tout en les hydratant (43\$). Points de vente : Dupuis Magna Cosmétiques Intl. inc., 1 800 363-9461

7 *Vivrecel Hydralife*, de Belnatur. Cette crème qui hydrate pendant 24 heures est élaborée à base de micro éponges de miel (50 ml, 91\$). Points de vente : Dupuis Magna Cosmétiques Intl. inc., 1 800 363-9461

8 *Sucres Exfoliants très doux pour le corps* au miel et beurre de karité, du Couvent des Minimes (35\$). Ils rendent la peau délicieusement douce! En exclusivité chez Jean Coutu.

ART DE VIVRE

CONSOMMATION | ATTITUDE | ENTREVUE | COMMUNICATION | SPA DU MOIS | ÉVASION

Vous pensez à vous procurer de nouveaux matelas, sommier et oreiller, mais vous ne savez pas comment faire votre choix? *Mieux-Être* vous aide à prendre la bonne décision.

PAR ANDRÉANNE BRAULT

Matelas, sommiers et oreillers

NOUS VOUS AIDONS À FAIRE VOTRE CHOIX

PUISQUE NOUS PASSONS PLUS OU MOINS HUIT HEURES par jour dans notre lit, il est important de choisir des matelas, sommier et oreiller qui nous conviennent. Nous vous donnons ici quelques conseils et suggestions, que vous préférerez opter pour le synthétique, l'écologique ou l'antiallergique.

QU'EST-CE QU'UN BON MATELAS ?

Vous devez choisir votre matelas en fonction de votre poids, de votre taille et de vos préférences. Selon l'ostéopathe Gilles Marier, un bon matelas doit être droit et ne doit pas faire de creux. «Ce n'est pas vrai que plus un matelas est dur mieux c'est, car s'il est trop dur, les gens ont des tensions dans le dos.»

La chiropraticienne Mireille Duranleau ajoute qu'un bon matelas permet à la musculature de se relâcher pendant la nuit. «Il doit épouser les courbes de la colonne vertébrale et du corps. Si c'est trop mou, la musculature se contracte parce qu'il n'y a pas assez de soutien pour la masse osseuse, et si c'est trop ferme, elle ne peut pas se relâcher.»

La fermeté de la base du matelas et le niveau de souplesse en surface sont deux critères à surveiller, selon le président de l'Association des physiatres du Québec, Marcel Morand, qui vous conseille de choisir un matelas ferme, doté d'un surmatelas souple. «Il lui faut assez de fermeté pour rester droit et assez de souplesse pour réduire les points de pression.»

LES MATELAS À RESSORTS : POUR OU CONTRE ?

La conseillère de la boutique Tout pour le dos Odile Mainville vous conseille d'éviter les ressorts, qui exercent une pression trop forte sur le corps et creusent rapidement. Jason Wright, chargé du marketing pour Essentia, ajoute que les personnes allergiques aux acariens devraient éviter les ressorts, car la poussière s'y accumule.

Pour sa part, la chiropraticienne préfère les matelas à ressorts, qui s'adaptent, selon elle, plus rapidement à la position que l'on prend.

Les ressorts de type Bonnell sont tous attachés ensemble et bougent en même temps. Ils offrent un bon soutien, mais on sent les mouvements et ils causent beaucoup de points de pression.

Les ressorts à fil continu sont attachés de haut en bas. Lorsque vous bougez, le mouvement se répercute seulement sur vous. Ces matelas offrent un meilleur soutien parce que les ressorts sont plus rapprochés au centre.

Il existe aussi des matelas à ressorts ensachés, attachés les uns aux autres. Ce type de matelas épouse davantage la forme du corps et on ne sent pas les mouvements du conjoint. Le directeur régional des ventes pour la Rive-Sud chez Dormez-Vous, Louis-Martin Despa, vous les recommande, même s'ils sont un peu plus chers.

Un bon ressort doit avoir un calibre (grosseur) de 13 à 14,5. Un matelas de lit très grand (*queen*) est de très bonne qualité s'il contient 800 ressorts et plus.

LES MATELAS EN MOUSSE OU EN LATEX

Un matelas en «mousse mémoire» doit en contenir un minimum de trois pouces (7,6 cm) d'épaisseur, avec une densité d'au moins 5,3 livres par pied cube. Un minimum de six pouces (15 cm) est requis pour un matelas seulement en latex. S'il est en latex et en mousse, il doit contenir trois pouces (7,6 cm) de latex et une base de mousse de triple densité d'au moins 2,5 livres par pied cube.

Les matelas en latex et ceux qui sont en mousse mémoire sont les plus durables, mais ils coûtent plus cher que ceux qui sont fabriqués avec des ressorts.

AVEC OU SANS SOMMIER ?

Odile Mainville croit qu'il n'est pas nécessaire de vous procurer un sommier si vous possédez une bonne base de lit et que vous optez pour un matelas en mousse. Toutefois, il est fortement recommandé d'acheter un sommier si vous avez un matelas à ressorts. Certains magasins incluent le sommier dans le prix du matelas. Il existe différentes sortes de sommiers : à ressorts, en bois, en mousse et à lattes.

Le directeur des ventes de Dormez-Vous croit qu'il est préférable de toujours utiliser un sommier. «Il prend 75 % du choc à chaque fois que l'on se couche. Si vous n'en utilisez pas, cela diminue d'un an ou deux la durabilité du matelas.»



Les suggestions de nos spécialistes en matière de matelas

ÉCOLOGIQUES

- **Type:** en latex naturel et laine biologique (Natura).
Propriétés: il favorise la ventilation, protège les points sensibles, aide à moins se retourner, offre un bon support, moule le corps, ne ramollit pas, est antiallergique et thermorégulateur.
Prix: entre 1199\$ et 4 999\$, selon la taille.
- **Type:** en mousse mémoire composée d'huiles essentielles, d'extraits de plantes, d'eau et de sève de l'arbre de caoutchouc, et en mousse de base en latex naturel (Essentia).
Propriétés: il aide à bien respirer, est antiallergique, réduit les points de pression, s'ajuste rapidement à la forme du corps, aide à moins se retourner.
Prix: entre 1500\$ et 5 000\$.
- **Type:** avec ressorts ensachés, mousse mémoire à base de soya et latex.
Propriétés: on ne sent pas les mouvements, il élimine les points de pression.
Prix: entre 2 500\$ et 5 000\$.
- **Type:** en mousse mémoire à base de soya.
Propriétés: on ne sent pas les mouvements, il enlève les points de pression, épouse la forme du corps et prend un certain temps à se replacer.
Prix: entre 2 000\$ et 4 000\$.

SYNTHÉTIQUES

- **Type:** en mousse mémoire synthétique.
Propriétés: il allège la pression, moule le corps, est plus chaud, on ne sent pas les mouvements.
Prix: entre 1 495\$ et 2 850\$.

Les matelas sont offerts en différents niveaux de fermeté.



«Ça ne vaut pas la peine de payer extrêmement cher, parce qu'un matelas n'a pas une longue durée de vie.»

– Mireille Duranleau, chiropraticienne



QU'EST-CE QU'UN BON OREILLER ?

Gilles Marier précise qu'un bon oreiller doit être de l'épaisseur de l'épaule et doit bien soutenir la tête. Cet ostéopathe ajoute qu'il faut éviter les oreillers qui se tapent après quelques heures de sommeil, tels que les oreillers de plumes. Il vous conseille d'opter pour un oreiller en particules de mousse.

M. Despa a une préférence pour les oreillers de latex, qui enlèvent les points de pression et peuvent être conservés plus longtemps, car ils ne changent pas de forme. Il aime aussi ceux qui sont faits de mousse mémoire, qui ne causent pas de points de pression et sont plus fermes. Le physiatre, quant à lui, préfère les oreillers souples et modelables, mais il précise que le cou doit être le plus droit possible.



Voici quelques oreillers qui pourraient vous convenir

ÉCOLOGIQUES

- Type:** rembourré de laine biologique et recouvert de coton biologique (Natura).
Propriétés: il est ferme, un bon soutien pour le cou, hypoallergénique, évacue l'humidité.
Prix: entre 90 \$ et 140 \$.
- Type:** rembourré de latex naturel et recouvert de laine biologique et de coton biologique (Natura).
Propriétés: mou, il offre une sensation semblable à celle des plumes, moule le visage.
Prix: entre 90 \$ et 140 \$.
- Type:** en mousse mémoire naturelle, composée d'huiles essentielles, d'extraits de plantes, d'eau et de sève de l'arbre de caoutchouc (Essentia).
Propriétés: il est un bon support pour le cou, hypoallergénique, de fermeté moyenne.
Prix: entre 150 \$ et 200 \$.

SYNTHÉTIQUES

- Type:** en mousse mémoire synthétique.
Propriétés: il allège la pression, convient à ceux qui ont des maux de cou et qui sont sensibles des épaules, est ferme.
Prix: entre 95 \$ et 200 \$.
- Type:** en polyester (Hollofil).
Propriétés: il supporte bien, est compact, ferme, lavable à la laveuse, s'écrase avec le temps.
Prix: environ 75 \$.
- Type:** en gel.
Propriétés: il est frais, malléable, de fermeté moyenne, offre un bon soutien.
Prix: environ 195 \$.

Les oreillers sont offerts en différentes fermetés, épaisseurs et formes.

Vous êtes allergique aux acariens ?

Essayez les couvre-matelas et douillettes de Natura, rembourrés de laine biologique et recouverts de coton biologique. La laine absorbe 30 % de son poids en humidité et l'évapore dans l'air, ce qui crée un environnement antiallergique, frais et sec.

Vous pouvez acheter un protecteur de matelas anti-acariens, fabriqué en polyuréthane et recouvert de coton, qui ressemble à un drap contour, s'enlève et se lave à la machine. Toutefois, il ne bloque pas les acariens à 100 %; donc, si vous êtes très allergique, optez pour un protège-matelas ou un oreiller anti-acariens Aller-Zip. Il s'agit d'un sac dans lequel on enveloppe le matelas ou l'oreiller et que l'on referme avec une fermeture éclair.

Les couvre-matelas biologiques de Natura coûtent entre 200 \$ et 240 \$. Vous devrez débours 390 \$ pour les douillettes biologiques Natura. Un protège-matelas anti-acariens régulier coûte entre 60 \$ et 95 \$, alors qu'un protège-matelas Aller-Zip peut coûter entre 120 \$ et 150 \$. Vous devrez débours 56 \$ pour obtenir un paquet de deux protège-oreillers Aller-Zip.



Si vous dormez sur le côté, M. Despas et M. Morand vous suggèrent de déposer la cuisse et le bras supérieurs sur un oreiller de corps (également recommandé durant la grossesse).

LES OREILLERS ORTHOPÉDIQUES

Il est recommandé d'opter pour un oreiller orthopédique avec des courbes cervicales si vous souffrez de maux de cou. «Avec un oreiller orthopédique, on s'assure que l'on va toujours avoir le bon soutien et que la tête est bien placée, peu importe comment on dort», affirme M^{me} Mainville.

Mireille Duranleau croit que tout le monde devrait dormir avec ce type d'oreiller, car ils soutiennent la courbe naturelle de la région cervicale.

Ressources

Odile Mainville, conseillère chez Tout pour le dos, 514 383-1582 • Marcel Morand, président de l'Association des physiatres du Québec, 514 350-5119 • Mireille Duranleau, chiropraticienne, 514 336-7500 • Gilles Marier, ostéopathe, 514 845-0803



L'éveil de soi par la **CHIROLOGIE VEDIQUE**

Nous pouvons changer notre destinée. Plutôt que de prédire un avenir prédéterminé, la chiroplogie védique permet de mieux se comprendre et de prendre des mesures concrètes pour mener une vie plus heureuse, plus saine et plus satisfaisante. Quand notre vie prend une nouvelle tangente, les changements correspondants apparaissent dans les lignes et les signes de nos mains.

PAR GUYLAINE VALLÉE, COACH DE VIE ET CHIROLOGUE-ASTROLOGUE VÉDIQUE
AU CENTRE DE HAST JYOTISH BIRLA

LES LIGNES CHANGENT

Les lignes de nos mains changent, tout comme nous. À mesure que nous acquérons plus de maturité, nos attitudes, nos priorités, nos activités et notre entourage peuvent changer en conséquence. L'étude de nos mains permet de nous analyser objectivement et de faire des choix plus avisés dans notre vie privée et professionnelle, dans nos rapports avec les autres et dans les nombreux aspects de la vie. Nous sommes alors moins susceptibles de répéter les mêmes erreurs et, avec le temps, nos efforts s'inscriront dans nos mains.

La main non dominante montre les tendances passées et la main dominante – celle avec laquelle nous écrivons –, nos résolutions pour le présent et l'avenir. Il est important de comparer les deux mains, car même si nos résolutions sont positives, il faut s'assurer

La chiroplogie védique, ou *hast jyotish*, est l'étude de la structure et des signes de la main. Les origines de cette science ancestrale remontent à environ 5 000 ans, en Inde. Son but est de guider chacun dans son cheminement personnel en aidant à équilibrer tous les domaines de la vie grâce à une meilleure conscience de soi.

que chacun de nous a ses souvenirs, ses espoirs et ses traits de caractère bien à lui. Puisqu'il existe un lien concret entre notre personnalité, nos pensées ainsi que nos expériences et la formation des lignes de la main, nos empreintes représentent en quelque sorte notre propre signature.

NOTRE SIGNATURE PERSONNALISÉE

Chacun sait que les empreintes digitales sont uniques. En réalité, la main tout entière est unique dans son schéma de lignes, précisément parce





que les émotions et les croyances profondément ancrées en nous, et qui sont présentes dans notre main non dominante subconsciente, ne nuisent pas à notre réussite.

PRÉVENTION ET PRÉDICTION

Dans l'esprit de beaucoup de gens, la chiroplogie est associée à la notion de prédiction. Cette idée découle toutefois d'une compréhension incomplète de la chiroplogie.

Nous sommes tous prédisposés à certains types de comportements. En apprenant à comprendre la signification des lignes et des signes de nos mains en tant qu'indicateurs de nos prédispositions, nous pouvons déchiffrer les tendances de notre comportement. Armés de ces informations, nous pouvons cultiver nos forces et nos possibilités, et décider des changements que nous souhaitons apporter dans notre vie.

Une grande partie du plaisir que procure l'étude de la chiroplogie véridique vient de la réalisation qu'il est

possible d'exercer son libre arbitre de façon plus avisée et efficace. En voyant les choses sous un angle différent, de nouveaux comportements deviendront peu à peu familiers et notre personnalité se transformera; nos mains subiront alors des changements apparents. Même les lignes qui montrent des tendances futures peuvent changer: les lignes brisées peuvent se réparer; les lignes d'interférences et d'obstructions peuvent s'estomper et disparaître; les lignes montrant des associations et des relations positives peuvent apparaître, et ainsi de suite. Il faut reconnaître que les lignes majeures de cœur, de tête et de vie, indiquant les tendances profondes de notre subconscient, sont plus réfractaires aux changements et se modifieront donc plus lentement. Néanmoins, elles peuvent, elles aussi, réagir aux efforts assidus. ●

Ressources

Pour plus de renseignements sur le programme de cours et les services de consultation du Centre Birla, composez sans frais le 514 488-2292 ou 866 428-3799 ou visitez le www.centrebirla.com



À METTRE À L'AGENDA CE MOIS-CI...

De petites tâches pour un quotidien agréable

Alors qu'approche rapidement la saison des grands froids, nous délaissions de plus en plus les moments extérieurs pour nous concentrer sur des activités intérieures. Afin de rendre notre quotidien encore plus agréable dans la maison, pourquoi ne pas cibler cinq objectifs à réaliser chaque jour pour améliorer notre vie et notre confort ? Par exemple :

- 1** Faire son lit chaque matin. Cela ne prend que quelques minutes et démarre déjà la journée du bon pied.
- 2** Ranger immédiatement un objet. En sortant d'une pièce, assurez-vous d'avoir replacé les objets utilisés à leur place.
- 3** Trier le courrier quotidiennement. Plutôt que de le laisser s'accumuler sur le coin de la table.
- 4** Nettoyer immédiatement après avoir cuisiné. Un amoncellement de vaisselle non rangée est terrible sur le moral !
- 5** Passer un coup de balai après chaque repas. C'est une affaire de deux minutes pour bien des heures de satisfaction !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dès que des êtres humains entrent en relation, des conflits risquent d'émerger.

Même si cela est tout à fait normal, pouvons-nous améliorer nos réactions face aux conflits pour en minimiser les conséquences désastreuses ? Bien sûr !

Mais cela demande des efforts. Voici quelques pistes pour vous aider.

PAR NICOLAS SARRASIN, CONFÉRENCIER, FORMATEUR, COACH DE VIE ET AUTEUR

RÉTABLIR L'HARMONIE DANS LES RELATIONS

Prévenez les conflits au lieu de les guérir !

LES INÉVITABLES CONFLITS...

Chaque jour, nous partageons des convictions et nous échangeons avec les autres. Or, c'est souvent dans ce contexte que naissent les conflits. Le psychologue et conférencier Gilles Vachon connaît bien ce sujet. Selon lui, « nous devons accepter le fait que les conflits sont normaux ». En comprenant mieux comment les conflits se manifestent, nous nous outillons pour les régler plus facilement et pour empêcher qu'ils ne se répètent inlassablement.

DÉSAMORCER LES CONFLITS

Gilles Vachon décrit comment les conflits s'engagent : « Dès que je manifeste de l'agressivité, que j'en sois conscient ou non, les chances que mon interlocuteur procède de même sont très élevées. Il y a fort à parier que dès ce moment, s'engage une escalade où l'objectif n'est plus l'échange d'idées et le plaisir d'être en relation. Gagner le conflit peut rapidement devenir le but. L'agression en règle n'est que le moyen. Il est facile d'identifier les pas que nous faisons et qui nous mènent au conflit. Pour désamorcer les conflits, nous pouvons identifier ce que nous avons fait pour déraiper. Si nous nous entendons à l'effet que nous ne nous entendons pas, nous avons une chance de stopper les réactions consécutives à un simple différend avant de nous retrouver dans un véritable conflit. »

« DÉPERSONNALISER »

LES DIFFÉRENDS

Nous éprouvons parfois de la difficulté à faire la différence entre une idée et la personne qui exprime cette idée. Nous aimons nos idées, nous les défendons, nous les chouchoutons. Mais tant que nous faisons l'erreur de croire que si une personne n'est pas d'accord avec nous, c'est parce qu'elle ne nous aime pas, nous risquons de nous dénigrer et de réagir avec agressivité dès que quelqu'un propose une manière différente de voir les choses. À ce sujet, Gilles Vachon propose de ne pas « personnaliser » : « Au lieu d'entraîner la divergence des valeurs et des intérêts au niveau du trouble entre les personnalités en agressant l'autre, nous pouvons rester au niveau des enjeux. »

Saviez-vous que les conflits sont utiles s'ils sont utilisés comme une source d'information privilégiée pour améliorer les relations ?

LE MANQUE DE COMMUNICATION

La communication n'est pas un état, elle est un processus, et il n'est pas toujours facile de bien l'entretenir. Voici quelques exemples de problèmes de communication à la source des conflits :

- Nos pensées, si elles sont évidentes pour nous, ne le sont pas autant pour les autres : partageons-les ! Si nous ne communiquons pas toujours clairement ce que nous pensons, cela nourrit les malentendus...

- Nos relations impliquent souvent certaines attentes. Il est utile d'exprimer ces attentes dès le début. Comment pouvons-nous croire que les autres les devinent ? Il est plus facile de combler nos attentes si nous les précisons clairement.

- Mettre à jour notre communication. De nombreux conflits seraient évités si nous prenions la peine de partager nos pensées, nos impressions et nos émotions à mesure au lieu de les accumuler jusqu'au moment où la situation devient intolérable. Par exemple, une personne vous dit qu'elle est déçue de sa relation avec vous et elle vous fait une longue liste de reproches. Vous savez que plusieurs de ces reproches sont des malentendus qui auraient pu être clarifiés à mesure s'ils avaient été abordés. En ce qui concerne les reproches fondés, vous savez qu'il aurait été possible de corriger la situation, si vous aviez su... Mais maintenant, il est trop tard et tout le monde y perd !

S'ENFOUIR LA TÊTE DANS LE SABLE

Cette stratégie qui fait merveille pour entretenir les conflits consiste à nier les problèmes. Il est utile de « tourner la page » si les différends ont été clarifiés, si personne ne se garde ne serait-ce qu'un petit « squelette dans le placard ». Mais si les causes du conflit n'ont pas été identifiées et bien comprises, il est bien difficile d'éviter qu'elles reproduisent leurs douloureuses conséquences... Dans ce cas, tourner la page revient à balayer la poussière sous le tapis... Les personnes qui adoptent une telle attitude croient

souvent que le fait d'aborder un problème ne permet que de ressasser de mauvais souvenirs et d'entretenir de la rancune. Dans son livre *L'art de la guerre*, le général Sun Zi dit : « Connais ton adversaire, connais-toi, et tu ne mettras pas ta victoire en danger. » Comment voulez-vous savoir quel problème corriger si vous n'en parlez pas ?

ROMPRE LA COMMUNICATION (ET LA RELATION)

Pourquoi perdre du temps à régler un conflit quand on peut, à la place, éliminer tout simplement la relation ? C'est le calcul que font les personnes qui n'entretiennent pas le désir de régler leurs problèmes. Est-ce vraiment plus facile de procéder ainsi ? Par exemple, imaginez que vous devez appeler systématiquement une personne trois fois avant qu'elle ne vous rappelle... un mois plus tard. Vous lui dites que votre relation avec elle est importante, mais que vous n'appréciez pas ce manque de considération. Et vous ne demandez pas qu'elle vous rappelle dans les 24 heures, mais au moins qu'elle vous rappelle un peu plus vite... Devant vos « exigences », la personne rompt complètement la communication et, par la même occasion, met fin à la relation. C'est une bien triste manière de régler un petit problème, ne trouvez-vous pas ?

Il est probable que vous ayez vécu ces types de situations au moins une fois dans votre vie. Alors, pour diminuer les conflits, pourquoi ne pas commencer tout de suite à éviter que ces contextes se produisent ? Bien sûr, tout cela demande du temps, du courage et des efforts. Mais cela constitue un véritable investissement pour l'avenir, qui vaut mieux que la méthode facile, celle des « squelettes dans le placard ». Car la mauvaise nouvelle avec un squelette, c'est que même mort, il a la vie dure... ●

Ressources

www.anima-conferences.com • www.gillesvachon.com • Dominique Picard et Edmond Marc, *Petit traité des conflits ordinaires*, Éditions du Seuil, 2006 • Béatrice Trélaün, *Conflits dans la famille : Manuel pour sortir des querelles*, Éditions Chronique sociale, Collection Savoir communiquer, 2003

Clarins Skin

Dans un Clarins Skin Spa, on prend soin de vous avec amour, délicatesse et attention. Que vous y veniez pour des traitements pour le corps ou le visage, vous y vivrez une véritable expérience d'enveloppement et de «cocooning».

PAR LOUISE MOREAU

L'Institut Clarins a été fondé par Jacques Courtin Clarins, en 1954. Depuis son ouverture sur la rue Tronchet, à Paris, l'entreprise n'a cessé d'élargir ses effectifs à travers le monde. Aujourd'hui, au Canada seulement, la compagnie possède deux Clarins Skin Spa, un à Laval et l'autre à Toronto, et quatre Clarins Skin Spa Ambiance: un à Vancouver (chez Sears), un à Montréal (chez La Baie) et deux à Toronto.

LE SECRET EST DANS LES MAINS

À la suite de recherches médicales, Jacques Courtin Clarins a découvert que la manipulation du visage par le seul contact des mains avait des résultats nettement supérieurs aux traitements avec des appareils. Pour ce, il a donc créé une



Spa un mariage heureux entre les plantes et vous

méthode esthétique où les mouvements des mains allaient aider à stimuler la circulation sanguine et le système lymphatique.

«On sait qu'avec l'âge, la peau perd de son élasticité et de sa jeunesse», explique Régine Perron, formatrice et coordinatrice nationale de tous les Skin Spa et Skin Spa Ambiance de Clarins au Canada. «Avec les 80 mouvements des mains développés chez Clarins, on peut redonner à la peau une certaine jeunesse et un éclat. Chez nous, on utilise uniquement nos mains, ce sont nos outils de travail. Lorsqu'on englobe le visage avec les mains, c'est un véritable co-cooning pour la cliente.»

Prendre soin des clients et leur donner une attention particulière font partie du concept qui règne dans tous les spas de Clarins. Les esthéticiennes qui arrivent chez Clarins avec leur formation personnelle reçoivent plusieurs semaines de formation supplémentaire. «Elles sont très surprises lorsqu'elles constatent que nous n'utilisons aucun pinceau, mais seulement nos mains, relate Régine Perron. On respecte vraiment l'écologie et la structure de la peau. On va adapter aussi la pression selon le type de peau ou la morphologie du visage de la cliente. Ce n'est pas un traitement agressif, mais il est tout de même performant.»

Dans le concept Clarins, on a même pensé à celles qui sont en attente d'une chirurgie esthétique. «Nous avons un traitement spécial, précise M^{me} Perron, qui prépare la peau

tout en augmentant son élasticité et sa qualité pour qu'après la chirurgie, la personne ait un meilleur résultat lors de sa guérison.»

UNE MÉTHODE UNIQUE

Chez Clarins, le mouvement appelé «rolling» est la méthode la plus appliquée dans les soins pour le visage. «Avec l'âge, on perd de la souplesse, insiste Régine Perron. On peut donc, avec cette méthode, affiner la peau du visage et atténuer rides et ridules. Ce traitement anti-âge prévient le vieillissement.»

RIEN QUE DES PLANTES

Tous les produits Clarins sont à base de plantes et respirent la fraîcheur. On les a cueillies, sur les cinq continents, dans des contrées exotiques ou dans des forêts luxuriantes. «Notre traitement *Jeunesse Extrême de Kyoto*, à base d'une plante japonaise, la *pueraria lobata*, est recommandé pour les femmes en pré-ménopause et en ménopause. Cette plante aidera à assouplir et à régénérer les cellules de la peau», souligne M^{me} Perron.

De petites douceurs attendent les femmes désireuses de se faire dorloter dans un Clarins Skin Spa: la *christophine* (ou chayotte) et l'*alchémille*, pour vous envelopper le visage, et l'huile d'*anacardier* et l'huile de *bancoulier*, pour vous enduire le corps tout entier. ●

Ressource
Clarins Skin Spa : www.clarinskispa.ca



SANTÉ

EXERCICE PHYSIQUE | ACTIVITÉ PHYSIQUE | CONSOMMATION | HERBORISTERIE
HOMÉOPATHIE | ENTREVUE | FIBROMYALGIE



En avez-vous assez d'emprunter toujours le même trajet, jour après jour, lorsque vous marchez pour garder la forme ? Transformez votre voisinage en véritable gym de plein air et mettez du piquant à votre routine habituelle, grâce à ce circuit de sept exercices simples. Ajoutez à cela l'air vif de la saison et vous obtenez un vrai petit cocktail santé. Juste pour vous !

PAR DORIS ST-ARNAUD, SPÉCIALISTE
ET AUTEURE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

SEPT EXERCICES pour ajouter du piquant à **VOTRE PROGRAMME DE MARCHE**

LES INGRÉDIENTS

Vous avez besoin d'une trentaine de minutes, de vêtements adaptés à la saison, d'un endroit sécuritaire pour marcher et de quelques marches d'escalier. Un parc ou les rues de votre voisinage et l'escalier de votre balcon feront très bien l'affaire. C'est tout !

LA PRESCRIPTION

Pratiquez ce circuit deux ou trois fois par semaine, en prenant un jour de repos entre vos séances afin que vos muscles récupèrent.

L'ÉCHAUFFEMENT

Marchez durant cinq minutes à une vitesse d'environ 115 pas par minute (2,5 milles ou 4 kilomètres à l'heure) pour vous préparer graduellement à des efforts plus intenses.

LE CIRCUIT

Après chacun des sept exercices, marchez durant deux ou trois minutes, mais cette fois, à une vitesse d'environ 140 pas par minute (4 milles ou 6 kilomètres à l'heure). L'effort que vous ressentez devrait se situer entre 4 et 7 sur une échelle de 0 à 10, en imaginant que 0 représente un état de repos complet, alors que 10 représente l'intensité d'un sprint à la fin d'une course.

LE RETOUR AU CALME

Marchez lentement durant de 5 à 10 minutes.

LES EXERCICES

1 Des cercles avec les bras

Après votre échauffement, continuez de marcher en faisant 10 grands cercles vers l'avant avec le bras droit, puis avec le bras gauche. Répétez les cercles en direction opposée.

2 Des fentes

Réduisez votre vitesse de marche, puis faites un pas géant avec le pied droit. Lentement, pliez les deux genoux en levant le talon gauche du sol, comme pour faire une genuflexion. Finalement, déployez vos jambes et ramenez le pied gauche près du pied droit. Répétez cette manœuvre en faisant un pas géant avec le pied gauche et ainsi de suite. Balancez vos bras en opposition avec chaque jambe. Faites 20 fentes alternées à droite et à gauche.

3 Des squats avec extension arrière de la jambe

Placez vos pieds parallèles, à la largeur des hanches. Faites un squat en pliant les genoux, comme si vous alliez vous asseoir. En vous redressant, levez et poussez la jambe droite bien allongée derrière vous. Faites 10 squats en faisant une extension de la jambe droite, puis 10 squats en étendant la jambe gauche.

4 Des demi-redressements debout

Tenez-vous droit et distancez vos pieds d'un peu plus que la largeur des hanches. Placez vos mains derrière la nuque, coudes bien ouverts. Levez le genou droit et



rapprochez le coude gauche de ce dernier en faisant une rotation du tronc vers la droite. Redressez-vous et déposez le pied droit au sol. Répétez 15 fois. Recommencez avec le genou gauche et le coude droit.

5 Des coups de poing

Tenez-vous droit, pieds à la largeur des hanches. Pliez vos bras, fermez vos poings sous le menton (comme un boxeur) et contractez vos abdominaux. Faites une rotation du tronc en donnant un coup de poing droit vers le coin gauche, puis un coup de poing gauche vers le coin droit. Alternez les coups de poing durant deux minutes.

Go! Rocky, go!

6 Un escalier

(pour cet exercice, il y a deux scénarios possibles)

a) Si vous avez accès à plusieurs marches (huit et plus), placez vos mains derrière le dos et penchez-vous un peu en avant. Montez les marches deux par deux, faites demi-tour et descendez-les rapidement une à une, durant deux minutes.

b) Si vous avez accès à quelques marches seulement, adoptez la même position de départ. Montez les marches une à une en courant et descendez-les à reculons lentement (face au haut de l'escalier), durant deux minutes.

7 Des extensions des coudes

Assoyez-vous sur la première marche en bas de l'escalier. Appuyez vos mains sur le bord de la deuxième marche avec les doigts dirigés vers l'avant et levez vos orteils pour être en appui sur vos talons. Maintenant, dépliez vos bras pour lever vos hanches au-dessus de la marche, puis pliez vos bras à nouveau pour abaisser vos hanches près de la marche sans pour autant vous asseoir. Répétez de 10 à 15 fois.



La marche à pied est l'un des meilleurs moyens pour se mettre en forme, brûler des calories et perdre du poids. En pratiquant la marche sous forme de circuit, vous découvrirez qu'elle devient doublement efficace. Allez! Enfilez vos chaussures de sport, prenez une bouteille d'eau et suivez-moi! •

A man with short dark hair, wearing a white ribbed sweater, a brown scarf, blue jeans, and black gloves, is running joyfully on a path covered with fallen autumn leaves. He is smiling broadly and looking towards the camera. A black dog is running alongside him, looking up at him. The background is a lush green park with trees and a path.

**Votre horaire est trop chargé?
Pas le temps d'aller au gym ?**

Voici comment
INTÉGRER
L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
dans votre vie de tous les jours

Soyez honnête... Sur votre liste de choses à faire, à quel rang se trouve l'activité physique ? Comme beaucoup d'autres personnes, vous pensez ne pas avoir le temps de faire de l'exercice, vrai ? Avec le travail, les enfants, les repas, les amis et les imprévus, où trouver du temps pour **vous-même** ? PAR DORIS ST-ARNAUD, SPECIALISTE ET AUTEURE EN ACTIVITE PHYSIQUE

Alors, vous attendez que les choses se calment, que l'école commence ou finisse, vous attendez le printemps prochain ou la nouvelle année, etc. Pensez-y quelques instants... Vos obligations familiales et sociales ne s'envoleront pas avec les saisons, elles vous accompagnent tout au long de votre vie. Si vous souhaitez ajouter de l'activité physique à votre horaire et profiter de ses effets bénéfiques sur votre santé, n'attendez plus, faites-le maintenant !

L'activité physique ne demande pas autant de temps que vous le croyez ; pas besoin de déplacer des montagnes ou de courir un marathon pour être actif. Seulement 30 minutes de bougeotte par jour sont suffisantes pour améliorer votre santé, et en plus, vous pouvez fractionner l'effort. Génial, n'est-ce pas ? Par exemple, vous pouvez promener Toby (votre toutou) durant 15 minutes le matin, puis encore 15 minutes en soirée. Et voilà 30 minutes d'exercice sans qu'il n'y paraisse !

Après seulement trois séances d'une dizaine de minutes par jour, pendant deux mois, vous remarquerez que vous avez beaucoup plus d'énergie qu'auparavant. Fini l'épuisement général en plein après-midi ! Vous vous sentirez plus détendu et vos petits problèmes quotidiens vous sembleront plus faciles à résoudre. Beaucoup d'autres bienfaits pour votre santé feront leur apparition à mesure que vous deviendrez plus actif. Le plus difficile... C'est de commencer.

C'est bien beau tout ça... Mais comment faire pour ajouter 30 minutes

d'exercice à votre programme sans pour autant saboter toute votre journée ? Voici quelques suggestions qui vous permettront de faire votre trentaine de minutes d'activité physique tous les jours, à la maison comme au travail, et ce, sans contrainte !

À LA MAISON

- Levez-vous un peu plus tôt et commencez votre journée en bougeant une dizaine de minutes. Montez et descendez l'escalier, marchez dehors ou sur votre tapis roulant, sortez votre vélo.
- Durant la journée, prenez quelques minutes pour jouer à la poursuite avec vos enfants. Si vous les emmenez au parc, au lieu de vous asseoir, marchez tout en leur jetant un coup d'œil.
- Organisez une marche pour les mamans de votre quartier.
- Lorsque vous parlez au téléphone, marchez dans la maison.
- Vous sortez ? Garez votre voiture à une dizaine de minutes de marche de votre destination, ou mieux encore, laissez-la à la maison.
- Faites un détour d'une dizaine de minutes pour vous rendre à la boîte postale.
- Vous regardez la télé ? Faites des pompes (push-ups), des squats ou des fentes. Même... Levez-vous pour changer de station au lieu d'utiliser la télécommande. À chaque pause publicitaire, marchez, ou montez et descendez l'escalier. À la fin d'une émission de 60 minutes, vous aurez facilement accumulé 20 minutes d'exercice... Wow !

AU TRAVAIL

- Invitez vos collègues à faire une promenade à pied pour parler affaires plutôt que de rester assis dans la salle de conférence.
- Livrez vos messages en personne plutôt que par courriel.
- Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Remplacez votre pause-café par une pause-promenade.
- Marchez une dizaine de minutes avant le repas du midi.
- Descendez de l'autobus deux arrêts plus tôt et faites le reste du trajet à pied.
- Garez votre voiture à une dizaine de minutes de marche du bureau.
- Vous passez beaucoup de temps derrière le volant ? Arrêtez-vous plusieurs fois durant la journée, sortez de voiture et marchez une dizaine de minutes ou plus, chaque fois que vous en avez l'occasion.

BRUMES D'OCTOBRE ET PLUVIEUX NOVEMBRE FONT ENSEMBLE UN BON DÉCEMBRE !

L'automne est le bon temps pour commencer à faire de l'exercice, car vous serez en forme juste à temps pour la période des fêtes. Vous garderez cette bonne habitude le reste de l'hiver et vous vous sentirez encore plus en santé en respirant l'air frais de cette saison. Fermez les yeux maintenant... Imaginez votre nouveau look lors de la prochaine sortie de maillots de bain !

Vous voyez, ce n'est pas si difficile. Alors, qu'attendez-vous ? Levez-vous et bougez, c'est important ! ●

Bravo ! Vous avez enfin décidé de vous mettre en forme et pour l'occasion, vous avez acheté de nouveaux vêtements et des souliers d'exercice attrayants et confortables. Il ne vous reste plus qu'à vous inscrire dans un centre de conditionnement physique, mais vous vous demandez comment choisir le centre idéal pour vous. Êtes-vous prêt ? Je vous emmène magasiner !

PAR DORIS ST-ARNAUD, SPÉCIALISTE ET AUTEURE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comment choisir un centre de conditionnement physique

NOUS DEVONS DÉNICHER UN ENDROIT PRÈS DE CHEZ

vous, qui convient à votre budget et où vous vous sentirez confortable. Ce sont là trois critères essentiels qui auront une influence majeure sur votre motivation à y retourner régulièrement. Il y a aussi de nombreux autres facteurs à considérer lors de l'évaluation d'un centre. Voyons cela étape par étape...

ÉTAPE 1: L'ASPECT PRATIQUE

Le centre que vous choisirez doit se situer sur votre route habituelle ou à l'intérieur d'un périmètre de deux à cinq kilomètres de votre résidence ou de votre travail. Si vous avez une plus grande distance à parcourir, les chances que vous vous y rendiez sur une base régulière sont minces ! Saviez-vous que c'est la raison principale qui mène au décrochage ? Si vous vous déplacez en voiture, il faut vous assurer qu'il y a suffisamment d'espaces de stationnement disponibles à l'heure où vous prévoyez vous y rendre. Sinon, le centre est-il facilement accessible par transport en commun ?

ÉTAPE 2: VOS INTÉRÊTS

Précisez vos goûts et ce qui vous intéresse : natation, entraînement en salle, sports, cours de groupe, etc. Un grand centre de qualité supérieure peut avoir beaucoup plus d'appareils, des cours de groupe très variés, peut-être une piscine, du tennis, un service de massothérapie et même un restaurant ou un café. D'un autre côté, je vous suggère d'opter pour un centre qui fait partie d'une chaîne si vous vous déplacez beaucoup et aimeriez vous entraîner

dans une autre ville. Enfin, un plus petit centre pourrait mieux vous convenir si vous trouvez les grands centres intimidants. Ils ont moins d'appareils et d'accessoires, certes, mais ils offrent une ambiance plus familiale.

ÉTAPE 3: LES INSTALLATIONS

Si vous avez ciblé plusieurs centres, visitez chacun d'eux à l'heure à laquelle vous pensez vous y rendre. Les heures d'ouverture vous conviennent-elles ? Y a-t-il assez d'appareils pour réduire le temps d'attente au minimum ? Assurez-vous que l'endroit est propre, que les appareils sont variés et fonctionnels (si vous voyez plusieurs affiches « hors d'usage », ce n'est pas bon signe). Le centre est-il bien ventilé ? Jetez un coup d'œil à la piscine, aux vestiaires et aux douches. Sont-ils propres et bien entretenus ? Est-ce que la musique est trop forte ? L'ACE (*American Council of Exercise*) suggère de discuter avec des membres (sans la présence d'un employé) pour avoir leur opinion.

ÉTAPES 4: LA PROGRAMMATION

Vérifiez si le centre offre une grande variété de programmes d'exercice en groupe, comme des cours de mise en forme, de vélo stationnaire (*spinning*), de yoga, de Pilates, etc. L'abonnement comprend-il ces cours, ou bien les membres doivent-ils déboursier encore de l'argent pour les suivre ?

ÉTAPE 5: LE PERSONNEL

Le centre est-il surveillé en tout temps par du personnel qualifié ? Y a-t-il assez d'intervenants en fonction de l'achalandage ? Demandez si les entraîneurs sont certifiés



par une association reconnue (YMCA, Canfitpro, etc.) en plus d'avoir une formation en premiers soins. Lors de votre visite, les intervenants démontrent-ils de l'intérêt pour les clients ou discutent-ils entre eux... les bras croisés? Le représentant vous a-t-il informé qu'avant de commencer votre entraînement, l'intervenant doit s'assurer de votre état physique en vous faisant remplir un questionnaire d'aptitude à l'activité physique (QAAP)?

ÉTAPE 6 : VOUS AVEZ DES ENFANTS ?

Y a-t-il un service de garde sur place? Assurez-vous que ce service est disponible à l'heure qui vous convient et demandez s'il y a des frais additionnels pour en profiter. Prenez quelques minutes pour visiter la garderie et poser vos questions à la personne en poste.

ÉTAPE 7 : LA RÉPUTATION DU CENTRE

Consultez le dossier du centre auprès de l'Office de la protection du consommateur. Saviez-vous que l'Office vous offre la possibilité de vous renseigner sur un commerçant avant d'effectuer une transaction? Sur son site Internet (www.opc.gouv.qc.ca), vous pouvez vérifier si un centre est détenteur d'un permis et s'il a été condamné en vertu des lois. S'il a fait l'objet de plaintes de consommateurs, vous avez leur nombre, la nature ainsi que des détails à propos de leur règlement, et ce, depuis les cinq dernières années.

ÉTAPE 8 : L'ABONNEMENT

Les frais d'adhésion entrent-ils dans les limites de votre budget? Est-ce que le centre offre des abonnements

saisonniers ou familiaux, qui pourraient vous faire économiser, ou seulement à long terme? Pouvez-vous bénéficier d'une période d'essai ou d'un abonnement à court terme? Sinon, pensez à vous informer ailleurs.

ÉTAPE 9 : LE CONTRAT

Ça y est! Vous avez enfin trouvé le centre idéal et vous êtes prêt à signer. Encore une petite chose... Vous ne devriez pas vous sentir bousculé, surtout pas par une offre spéciale d'une durée limitée. Rappelez-vous que si quelqu'un veut vous vendre un abonnement aujourd'hui absolument, il le voudra demain aussi... Lisez le contrat au complet et assurez-vous qu'il inclut tout ce que le représentant vous a promis.

Avant de signer sur la ligne pointillée... Prenez note que tout contrat conclu avec un «studio ou centre de santé» ne doit pas excéder un an ni contenir de clause de renouvellement automatique. Toute convention contraire est interdite par la loi. L'Office de la protection du consommateur peut vous renseigner sur les règles qui doivent être respectées. ●

Félicitations! Vous venez de faire un investissement éclairé qui rapportera gros. Maintenant que vous avez votre carte de membre en main, profitez-en au maximum... Vivement la santé!